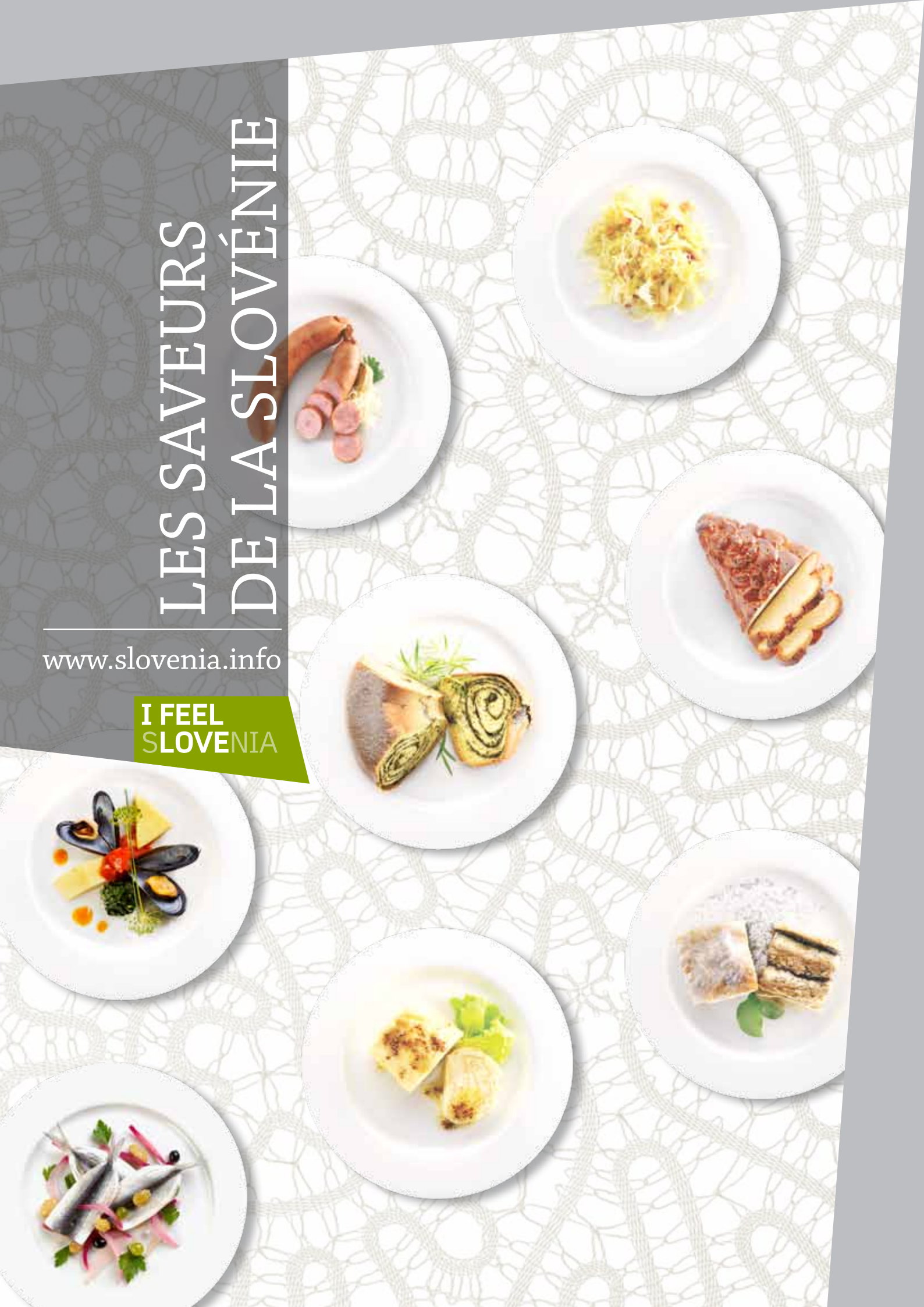


LES SAVEURS DE LA SLOVÉNIE

www.slovenia.info

**I FEEL
SLOVENIA**



LE ROUGE PROFOND DU KARST

I Z B R A N I T E R A N

Le Karst cache en son sein la puissance de la terre rouge connue déjà depuis l'époque des Grecs et des Romains. Celle-ci donne naissance au vin **teran**, typique et unique qui est considéré comme un remède de santé loin à la ronde. C'est un vin viril et dense, plein de vie, son goût fruité et fleuri lui confère une certaine fraîcheur, l'acide lactique qu'il contient le rend agréable et sa haute teneur en fer vous fouette le sang. Bref, un vin qui inspire une fidélité amicale et respectueuse et vous invite à revenir toujours dans le Karst.

La cave **VINAKRAS SEŽANA** possède une longue tradition de production du teran que vous pouvez déguster sur place dans le Karst ou acheter dans les meilleurs magasins slovènes.

www.vinakras.si



VINAKRAS
S E Ž A N A



Les saveurs de la Slovénie



Selon un vieil adage slovène, l'amour passe aussi par l'estomac. Cette sagesse populaire renferme certes une grande vérité. C'est la raison pour laquelle nous souhaitons vous faire découvrir la variété et la richesse de la gastronomie slovène actuelle.



Il ne s'agit pas seulement de bien manger et de bien boire, mais surtout de découvrir au travers de cette richesse, la nature et le savoir-faire des cuisiniers, hommes et femmes de la ville ou de la campagne, de bourgs ou de fermes solitaires situées en haute montagne, leur mode de travail et leur respect social ainsi que leur esprit créatif. L'ancienne sagesse dit encore : l'homme est ce qu'il mange...et »à travers« la gastronomie de la Slovénie, nous aurons l'occasion de découvrir un riche héritage culinaire, une recherche créative et moderne, un mode d'hospitalité et de service dans des auberges typiques, une cuisine en harmonie avec la nature dans les fermes touristiques, et aussi comment les manifestations culinaires et gastronomes réunissent les Slovènes autour de la marmite de »bograč«, lors des concours de la meilleure saucisse de Carniole, lors des rencontres internationales des amateurs de pommes de terre sautées, lors des fêtes de vins originaux comme par exemple le teran, refošk, rebula, cviček et encore de nombreux autres événements rassemblant les bons plats et les bonnes gens. En matière de gastronomie, la Slovénie offre une grande variété de cuisines différentes. Les nombreux mets et plats traditionnels, boissons et coutumes culinaires reflètent les nombreuses différences régionales actuelles et sont regroupées en 24 régions gastronomiques. Il s'agit de régions qui présentent des



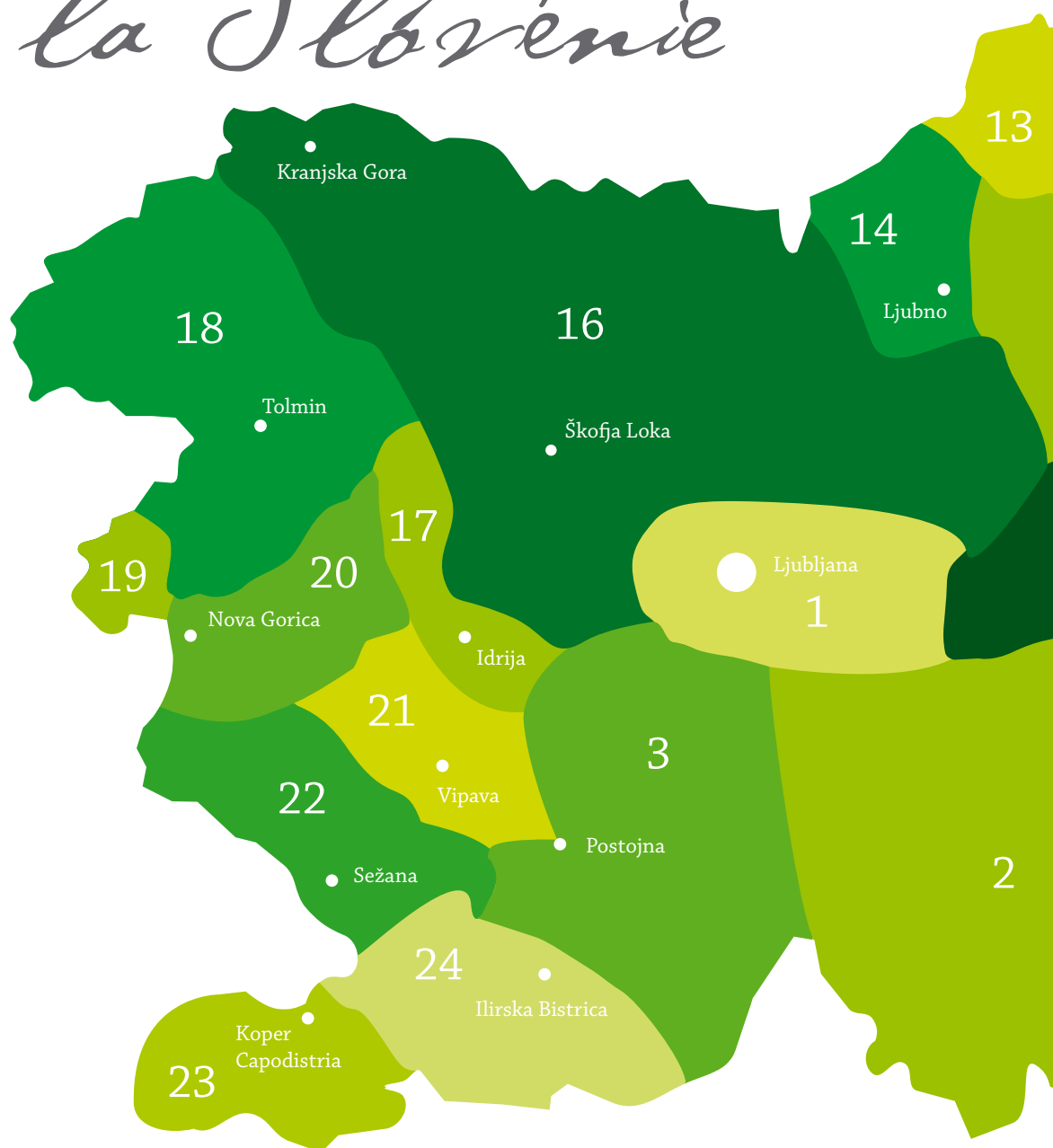
particularités et caractéristiques culinaires précises et marquées. Ces régions possèdent 170 plats typiques et distincts qui constituent la base de l'identification de la cuisine slovène et à la fois, un point de départ idéal pour de nombreuses recherches nouvelles aboutissant à une palette de saveurs variées. L'environnement naturel et la production des aliments sont une composante importante de la gastronomie slovène.

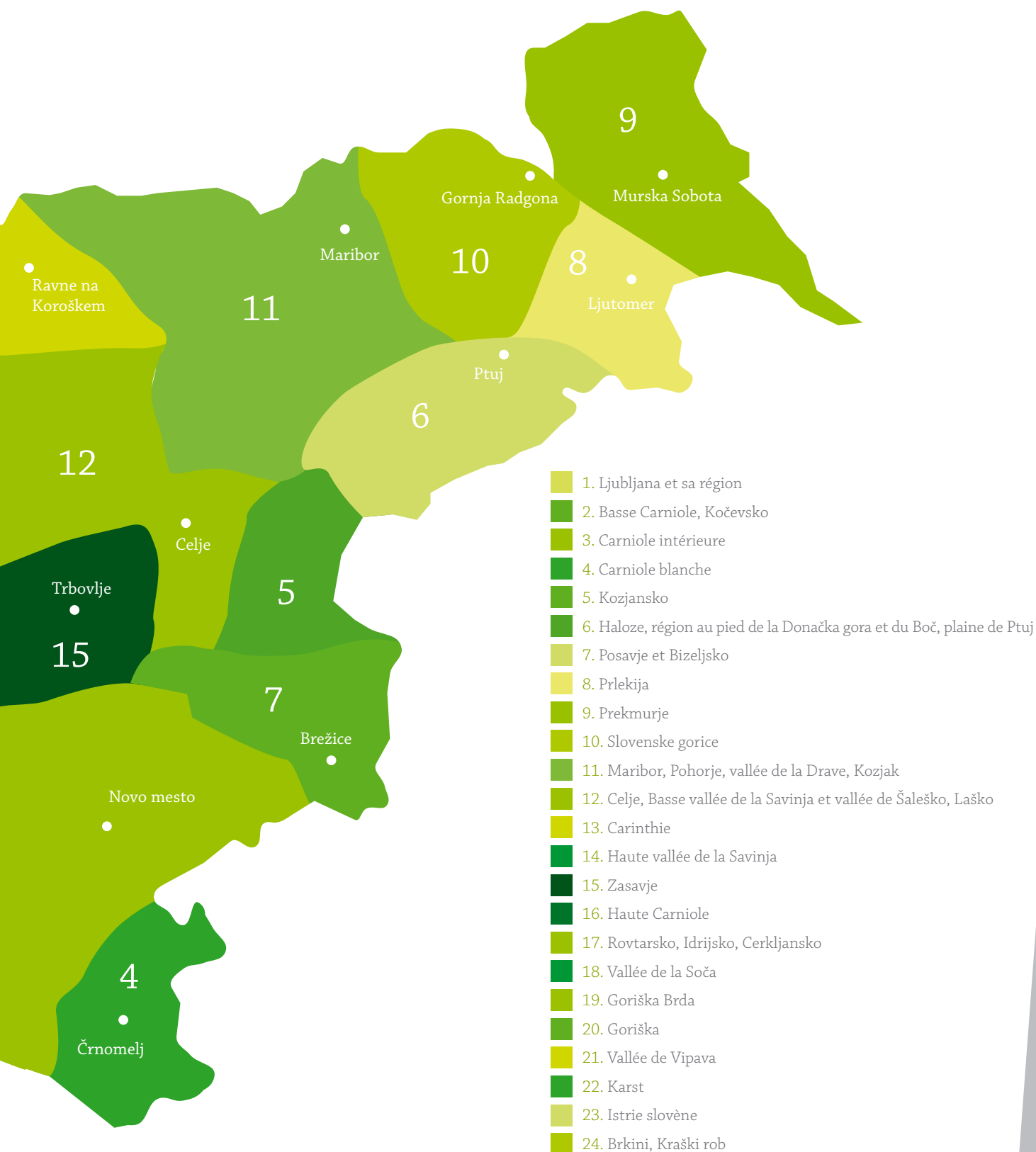
Les rivières et les ruisseaux cristallins regorgent de nombreux poissons, les eaux limpides de maints ruisseaux pourront vous désaltérer, les champs produisent une palette exceptionnelle de céréales, les potagers offrent des légumes sains, les bois des champignons et des fruits des bois, les prés en fleur et les prairies un nombre incroyable d'herbes, les vergers abondent en fruits et les bouchers sont fiers de vous présenter une viande fraîche et saine. Sans oublier la mer et aussi les abeilles qui récoltent assidûment le miel... Il faut bien cependant s'arrêter quelque part car ce capital gastronomique est tellement riche et varié que l'on oubliera certainement quelque chose...

Jusqu'à récemment, la Slovénie reste inconnue dans le monde de la gastronomie. Mais les circonstances changent d'année en année et les touristes du pays et de l'étranger reconnaissent la palette des particularités et des différences qu'ils n'ont pas remarquées ailleurs.

Quelle est en réalité la particularité de la gastronomie slovène ? A vrai dire on la retrouve dans la position du pays sur la carte du monde, c'est-à-dire au carrefour des Alpes européennes, de la Méditerranée et de la plaine pannonienne. Sur une superficie relativement petite représentée par le territoire slovène, une différence gastronomique pittoresque s'est développée au fil des ans, marquée par l'influence de ces trois mondes et évidemment adaptée à la mesure de la vie et du travail des habitants d'ici. La richesse d'une différence, l'expérience de la Méditerranée, des Alpes ou de la plaine pannonienne et aussi un peu des Balkans voisins... mises ensemble pour une production et une exécution particulières et des recherches créatives complètement nouvelles. C'est pourquoi jamais vous n'aurez nulle part l'occasion de vous ennuyer en Slovénie, ni même autour d'une table. A seulement quelques kilomètres de distance, des plats totalement nouveaux et différents sauront vous surprendre. Ces plats seront accompagnés d'une variété de pain tout à fait différente, d'un vin, d'un jus de fruit, d'un verre d'eau de source naturelle ou minérale différents, ou d'un petit verre d'alcool aux herbes ou d'hydromel différent... et comme il se doit en Slovénie, nous vous souhaiterons »Dober tek« (bon appétit) ou encore »Bog žegnaj !« (Que Dieu vous bénisse !)... sans oublier »Na zdravje !« (à votre santé !)

Les régions gastronomiques de la Slovénie





Ljubljana et sa région 1

LES CRÊPES AU FROMAGE FRAIS DE LJUBLJANA

La popularité du fromage frais vendu au marché de Ljubljana a été faite grâce à ces crêpes auxquelles on ajoute de l'estragon frais.



PÂTES FARCIES ROULÉES ET POCHÉES

Štruklji

Un des plats les plus caractéristiques de Slovénie, connu dans tout le pays. Ces pâtes roulées et pochées sont à base de différentes sortes de pâte et farces, soit rôties soit cuites, sucrées ou salées. Dans le passé, il s'agissait d'un plat typique que l'on retrouvait lors des cérémonies ou des fêtes, parmi les plus connues citons celles à l'estragon, au fromage frais, aux noix, aux pommes, aux graines de pavot et bien d'autres encore.



CUISSSES DE POULET FRITES

Leteči žganci

Nom ironique donné aux cuisses et ailes de poulet dont l'origine remonte à plusieurs siècles dans le milieu des ouvriers («porteurs») qui travaillaient au port fluvial de l'époque, sur la Ljubljanica.



CUISSSES DE GRENOUILLE

Žabji kraki

Grillées ou frites, les cuisses de grenouille panées sont un des plats typiques de Ljubljana. Aujourd'hui encore, certains restaurants le proposent comme un parfait régal.



PAIN DE FÊTE DE JANČE

Janška vezivka

Pain de fête ou variété de pain de fête des villages environnants de Ljubljana qui était préparé par les villageois lors de la célébration de leur prénom et aussi en d'autres occasions festives.



CHOUCROUTE À LA BOUILLIE DE MILLET

Všenat zelje

La choucroute étuvée accompagnée de bouillie de millet relève d'une riche tradition dans le domaine de la production de chou de qualité supérieure dans les environs de Ljubljana. Lorsqu'elle est accompagnée de bouillie de millet, elle fait partie d'un des plats répandus, hérités du passé.



POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX OIGNONS

Pražen krompir

Probablement le plat le plus répandu depuis le 19ème siècle avec l'introduction de la pomme de terre dans notre richesse gastronomique. Depuis 2002, il existe à Ljubljana une association pour la reconnaissance des pommes de terre sautées en tant que plat à part entière.



GÂTEAUX ROULÉS AUX NOIX

Potice

Ces gâteaux ressemblent aux pâtes roulées et pochées et sont également un dessert typique slovène. On les trouve avec plus de 80 farces différentes ! La «potica» est un dessert typique de fête à base de différents types de pâte. Parmi les plus typiques, citons la «potica» à l'estragon, au miel, aux noix, aux graines de pavot, aux cretons, à la ciboulette, à la livèche, au fromage et bien d'autres encore.



KACHA À L'ORGE PERLÉ

Ričet

La bouillie d'orge ou d'orge mondé constitue la base d'un plat copieux et succulent, un pot-au-feu fait de viande et de légumes, connu dans tout le pays et communément appelé «ričet».



PLAT AUX ŒUFS DE LJUBLJANA

Ljubljanska jajčna jed

Il s'agit probablement du premier plat ayant pris le nom de la région à laquelle il appartient et mentionné dans le livre de cuisine de Magdalena Pleiweis datant de 1868.



PÂTE FARCIE ROULÉE ET POCHÉE DE LJUBLJANA

Ljubljanski štrukelj

Dessert à la confiture dont la recette provient d'un des plus populaires livres de cuisine de Felicita Kalinšek, maintes fois réédité depuis la fin du 19ème siècle.

Basse Carniole, Kočevsko 2

**PÂTES ROULÉES ET POCHÉES
FOURRÉES AUX HARICOTS***Fižolovi štruklji*

Parmi les sortes de »štruklji« les plus variées de Slovénie, les »štruklji« aux haricots sont particulièrement répandus en Dolenjska, qu'ils soient cuits ou rôtis, en tant que plat unique ou en accompagnement de viande ou de volaille.

**PURÉE DE HARICOTS
ET DE POMMES DE TERRE
AUX GRATTONS***Matevž*

Le »Matevž«, appelé à certains endroits également »medved« (ours) ou »grand-père aux pommes de terre« est une purée au saindoux, excellente en accompagnement ou en plat unique, à base de pommes de terre bouillies et de haricots.

**NAVETS AUX
HARICOTS RIBNIČAN***Repa s fižolom ribničan*

Cette variété particulière de savoureux haricots »Ribničan« est pratiquement disparue. Toutefois, grâce aux efforts des organisateurs du village Hrovača pri Ribnici, la journée des haricots est une manifestation qui se déroule chaque année et contribue à rendre à cette ancienne variété de haricot européen toutes ses lettres de noblesse.

**KNÖDEL DE POMMES
DE TERRE***Kostelske hrge*

Les boulettes de pomme de terre sont un plat typique de Kostel sur Kolpa. Elles peuvent se consommer en plat unique accompagnées de salade ou en accompagnement, surtout de gibier en sauce.

**ESTOMAC DE PORC
FARCI DE KOSTEL***Kostelski želodec*

Plat typique et traditionnel de Pâques, variété d'estomacs farcis au pain, à la viande de porc fumée (jambon) et épices.

**PAIN DE NOËL***Poprtnik*

Il s'agit d'une très ancienne variété de pain de fête qui était préparé et est encore préparé de nos jours durant la période de Noël. Autrefois, il devait être présenté sur la table au cours de trois noëls et était richement décoré de motifs en pâte.

**OIE OU CANARD
RÔTI, GALETTES
ET CHOU ROUGE***Pečena gos ali raca z mlinci in rdečim zeljem*

Excellente association d'arômes et de goût de ces trois plats traditionnels qui autrefois étaient pour ainsi dire associés à la fête de la St Martin, à savoir la célébration du saint lié au vin. (11 novembre)

Carniole intérieure 3

**CHOU RAVE DE BLOKE
OU TRIO DE LÉGUMES***Bloška kavla ali trojka*

Le chou-rave est utilisé très couramment dans la région de Notranjska. C'est pourquoi on y trouve un excellent pot-au-feu composé de chou-rave, haricots et pommes de terre, d'où également son nom de trio de légumes. On y ajoute également des épices et de la viande.

**BROCHET AUX
HARICOTS***Ščuka s fižolom*

Le lac intermittent Cerknjsko jezero regorgeait durant des siècles de poissons. Parmi les plus prisés, les brochets que l'on consommait frais ou fumés.

**RAGOÛT DE LOIR***Polšja obara*

L'historien J. V. Valvasor dans son ouvrage Die Ehre des Hertzog-thums Krain paru en 1689 a non seulement largement décrit le lac Cerknjsko jezero mais aussi la chasse aux loirs dans la région. Parmi les nombreux plats à base de loir, citons également le ragoût de loir.

Carniole blanche 4

**GALETTE DE CARNIOLE BLANCHE***Belokranjska pogača*

Protégée depuis 2001 en tant qu'aliment appartenant à l'héritage traditionnel. Elle apparut il y a des siècles comme expression des rapports interculturels entre les immigrés des Balkans »uskoki« (entre le 15ème et 16ème siècle). Cette galette est saupoudrée de sel et de cumin.

**SAUCISSES AUX CÉRÉALES***Žitna klobasa »jagláča« ali**»mastenica« in »čmar«*

Ce sont deux produits typiques de charcuterie que l'on trouve en Bela krajina. Le saucisson aux céréales est fabriqué avec de la bouillie de millet et de la viande, tandis que le čmar est farci d'estomacs de porc.

**FARCE DE ČRNOMELJ***Črnomaljski nádev ali fuline*

En langue dialectale, ce plat incontournable de Pâques est appelé »nadev«. Les boyaux sont farcis de pain, de viande de porc, de lard et d'épices. Ce plat est également préparé lors des grands travaux des champs ou des vignobles.

**GALETTE ROULÉE ET FARCIE DE CARNIOLE BLANCHE***Belokranjska povitica*

Dans la langue dialectale, on la désigne par le terme »povetica« et il s'agit d'une galette salée faite de pâte à pain, enroulée sous forme d'escargot et cuite au four. Elle nous rappelle parfois le burek des Balkans.

**GALETTE ROULÉE ET FARCIE SIMPLE***Prosta povitica*

Cette galette de Bela krajina est également protégée. Elle est farcie aux œufs et le terme »prosta« signifie qu'elle est très simple.

Kozjansko 5

**SOUPE AUX CAROTTES***Korejevec*

Pot-au-feu de légumes dont le nom se réfère à la carotte (korenj). A l'origine, on utilisait des carottes blanches et jaunes, tandis qu'aujourd'hui, on utilise surtout des carottes rouges et jaunes.

**GALETTE DU KOZJANSKO***Kozjanska mlinčevka*

Il s'agit d'une galette copieuse et à la saveur exceptionnelle, composée de plusieurs couches de farce aux noix et aux œufs. Il s'agit d'un plat typique de fête qui peut se servir à côté des meilleurs gâteaux.

**TARTE FOURRÉE AU FROMAGE FRAIS***Sirova zafirk(n)jača*

Il s'agit d'une galette faite de pâte au levain farcie de fromage frais et aux bords retroussés. C'est ainsi que par la suite elle prit également ce nom.

**PAIN ROULÉ DU KOZJANSKO***Kozjanska kruhova potica*

On obtient cette variété particulière de »potica« en nappant de crème chauffée les couches de pain trempées dans le lait, le tout est ensuite enroulé dans une pâte feuilletée et cuit dans un moule.

« CARPES » DU KOZJANSKO*Kozjanski krapi ali »ajdov párjek«*

Il s'agit de petits paquets de pâte de sarrasin bouillis dans de l'eau salée, farcis de bouillie de millet, cretons et crème fraîche. Ils se consomment en plat principal ou en accompagnement de plats de viande en sauce.



Haloze, région au pied de la Donačka gora et du Boč, plaine de Ptuj 6

**GALETTE AU LEVAIN***Erpica, jerpica ali oprešák*

Lors de la préparation du pain, les ménagères utilisaient les restes de pâte (mélangés avec de la farine de son) pour préparer de succulentes petites galettes nappées de crème et garnies de cretons. De nos jours, elles sont excellentes, servies chaudes lors des réceptions ou des repas.

**GÂTEAU FEUILLETÉ ET FOURRÉ DE HALOZE***Haloška »gobónca«*

Dans l'immense variété de gibanica ou gâteaux farcis des régions orientales et du nord-est de la Slovénie, la gibanica de Haloze est un gâteau sucré ou salé de pâte au levain garnie de fromage frais, de jaunes d'œufs et de crème aigre et qui se déguste avec les excellents vins blancs de la région.

Posavje et Bizeljsko 7

**GÂTEAU AU SARRASIN DE BIZELJSKO***Bizeljski ajdov kolač*

Un gâteau succulent préparé à partir de la pâte de sarrasin non levée farcie à la caillebotte. Il est le plus délicieux aussitôt après la cuisson lorsqu'il est toujours chaud. Jadis, ce mets typique était servi lors des travaux des champs et des vignes ainsi qu'à l'occasion des fêtes les plus importantes.

**VIANDE MATURÉE DANS LE LARD DE PRLEKIJA***Prleška tünka*

Il s'agit ici d'une méthode de conservation particulière des meilleurs morceaux de viande de porc qui sont d'abord salés puis rôtis, ensuite placés dans des baquets en bois et recouverts de lard. La viande garde ainsi une saveur, un parfum et une couleur exceptionnels.

**GALETTE DE BIZELJSKO***Bizeljska mlinčevka*

Riches et succulentes galettes à plusieurs couches farcies de fromage frais.

**GALETTE DE SARRASIN***Ajdov krapec*

Cette galette, appelée aussi »kroppec« dans la langue dialectale, se présente sous une forme ronde, contrairement au nom qu'elle porte. Cette savoureuse galette est faite de fines couches de pâte au sarrasin et est garnie de fromage frais et de crème aigre.

**GALETTE DE MAÏS ET CŒUR TRESSÉ***Koruzna prga ali pršjāča in pleteno srce*

Ces deux produits de pain attestent de la vocation céréalière de cette partie de la Slovénie. La prga de maïs est une galette ronde et quadrillée sur le dessus qui indique la façon de la déguster. Le cœur tressé est un pain nuptial traditionnel produit à Artiče près de Brežice et dont la tradition est aujourd'hui merveilleusement perpétrée également par la boulangerie slovène de Grosuplje.

**GÂTEAU FEUILLETÉ ET FOURRÉ DE PRLEKIJA***Prleška gibanica*

Une des meilleures galettes plates, sucrées ou salées de Slovénie faite de pâte à pain et composée de 7 garnitures de fromage frais et de crème aigre.

CORNICHONS DE PRLEKIJA*Prleške murke*

Plat froid et rafraîchissant à manger lors des plus chaudes journées d'été, composé de concombres frais coupés en fines rondelles, de lait caillé, de crème aigre, d'épices et de saindoux.



Prekmurje 9

GIBANICA DE PREKMURJE

Il s'agit d'un dessert slovène hautement savoureux que l'on trouve surtout dans la région de Prekmurje, composé de graines de pavot, de fromage frais, de noix et de pommes. Elle est protégée par la dénomination «de réputation traditionnelle» et c'est la raison pour laquelle elle ne peut utiliser ce nom que si sa préparation respecte la recette originale protégée.



PAIN DE MARIAGE

Bosman

Pain de cérémonie richement décoré et qui était obligatoirement offert à la mariée, mais aussi au nouveau-né ou à l'enfant baptisé. Il est décoré de plusieurs types de tresses en pâte, de diverses décorations en pâte et de fleurs en papier.



PAIN DE FÊTE

Vrtanek

Couronne tressée de pain typique qui était préparée pour célébrer la fin des travaux des champs (donné en cadeau aux faucheurs) ou d'autres occasions. Elle est aujourd'hui présente sur les tables lors des réceptions ou des repas organisés pour des invités.



PETITES GALETTES AUX GRATTONS

Ocvirkove pogačice

Les petites galettes de cretons également appelées «fonke», «fanke» ou «fankice» sont aujourd'hui surtout répandues en Prekmurje, servies à l'occasion de différents repas d'invités, réceptions et célébrations car elles accompagnent à merveille les vins.



NAVETS EN CHOU-CROUTE À LA BOUILLIE DE MILLET

Bujta repa

Autrefois, c'était un plat incontournable pour le déjeuner lors de l'abattage des porcs, composé de navets, de bouillie de millet agrémentée de quelques morceaux de viande de porc.



PÂTES DE POMMES DE TERRE

Krúmpluvi žganiki ali dödöle

Les «žganci» ou pâtes de pommes de terre et farine blanche assaisonnées de saindoux, oignons, cretons et nappées de crème aigre constituent un excellent plat unique ou accompagnement de viande.



CARREAUX DE PÂTES AUX GRAINES DE PAVOT

Makovi külinji

Carreaux de pâtes ou nouilles, cuits dans de l'eau salée, assaisonnés de crème aigre et garnis de graines de pavot.



RAGOÛT DU PREKMURJE

Prekmurski bograč

Il s'agit d'un épais pot-au-feu populaire qui doit son nom au récipient dans lequel il est cuit. Il s'agit d'une variété de goulasch composée de trois sortes de viande, épices, paprika, tomates, pommes de terre et en saison, également de champignons frais. Un concours du meilleur «bograč» a lieu chaque année.



CRÊPES FINES ET SÈCHES

Gibice

Il s'agit d'un très vieux plat à base de pâte sans levain de type galette enrichie de saindoux, cretons, crème aigre et/ou de graines de pavot.



COCHONNAILLES ET JAMBON DU PREKMURJE

Prekmurske koline in prekmurska šunka

La production traditionnelle de cochonnailles lors de l'abattage des porcs a été conservée en Prekmurje. Saucisses à base de bouillie de sarrasin et de millet, andouilles, boudins sans oublier le jambon de qualité supérieure de Prekmurje de dénomination protégée.



STRUDEL AUX NAVETS

Repni rétaš

Une des roulades les plus populaires composée de pâte au levain ou de pâte à pain, farcie aux navets. Plat typique de Noël.



Slovenske Gorice 10

**SOUPE AUX PRUNES***Slivova juha*

Une parmi les nombreuses soupes au lait à laquelle on ajoute des prunes fraîches ou des pruneaux. Soupe copieuse et rafraîchissante pour les mois d'été.

**GALETTE AU LEVAIN***Kipjena gibanca ali kvasenica*

Comme son nom l'indique, il s'agit d'une galette sucrée ou salée faite de pâte au levain, garnie de fromage frais et de crème aigre. Le meilleur moment pour la déguster est à peine sortie du four.

**BOULETTES DE FROMAGE***Sireki*

Petites meules préparées à la main composées de fromage frais, paprika rouge et épices que l'on a mises à sécher au soleil ou au four ; petits fours relevés qui accompagnent parfaitement un verre de vin blanc de la région des Slovenske gorice.

Maribor, Pohorje, vallée de la Drave, Kozjak 11

**POTÉE DU POHORJE***Pohorski lonec*

Typique pot-au-feu composé de viande de porc, bœuf et mouton et de légumes auxquels on a ajouté de la bouillie de sarrasin et en saison également des champignons.

**PÂTES FARCIES ROULÉES ET POCHÉES DE STYRIE***Štajerski kuhani štruklji*

»Štruklji« fourrés au fromage frais, cuits à l'eau et servis en soupe assaisonnée de cretons ou de lard haché.

**SOUPE AIGRE DE STYRIE***Štajerska kisla juha*

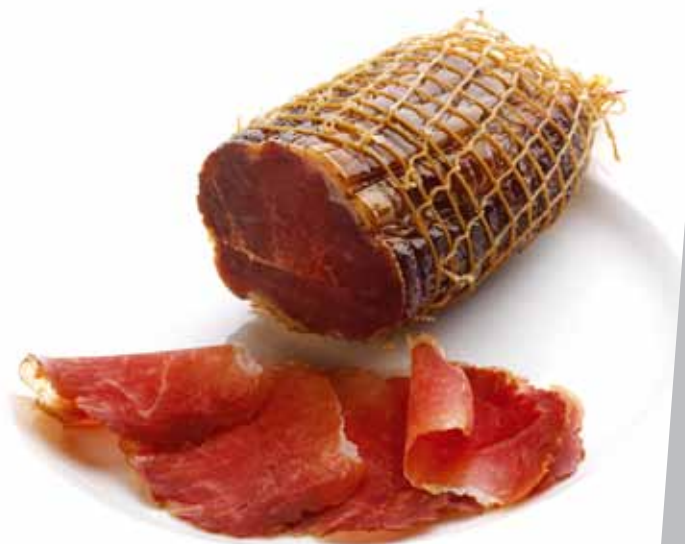
A l'origine, cette soupe était cuite lors de l'abattage des porcs avec des pieds et des oreilles de porc ainsi que des navets, ensuite on y ajoutait du vin pour l'aigrier. Aujourd'hui, c'est un plat très populaire consommé après des nuit blanches ou copieusement arrosées d'alcool. Souvent, elle est servie à la fin des banquets de mariage et de la Saint-Sylvestre.

**PÂTES DE POMMES DE TERRE DU POHORJE***Olbič ali pohorski žganci*

Variété de pâtes faites de pommes de terre et de farine de maïs, accompagnées évidemment de cretons.

**OMELETTE DU POHORJE***Pohorska omleta*

Omelette en biscuit, garnie d'airelles rouges et fourrée à la crème fraîche, exemple de l'héritage créatif datant de la période après la deuxième guerre mondiale.

**VIANDE SÉCHÉE DU POHORJE***Pohorska bunka*

Lors de l'abattage des porcs, les estomacs de porc et les gros boyaux de bœuf sont fourrés des meilleurs morceaux de viande de porc salés qui sont ensuite légèrement fumés et séchés à l'air.

Celje, Basse vallée de la Savinja et vallée de Šaleško, Laško 12

**PRALINES « FIGES DE PREŠEREN »***Fige Prešernove*

Pralines de haute qualité à base de figes, enrobées de chocolat noir et au lait, fabriquées par l'atelier Dobnik de Pongrac pri Grižah. Le nom de ces pralines est lié au plus grand poète slovène France Prešern (1800-1849) qui avait souvent dans les poches des figes sèches et les enfants criaient sur son passage : Docteur, des figes, des figes !

**SOUPE AU LAIT, AUX PRUNES ET AUX PETITES NOQUES***Mlečna forflcova župa s češplji*

Les «forflce» à base de farine, d'eau et d'œufs sont cuits à l'eau. Pour enrichir leur goût, on y ajoute des cerises fraîches ou séchées.

**BOURGEONS DE HOUBLON FRITS***Zabeljeni hmeljevi vršički*

Jeunes pousses de houblon sauvage ou de culture cuites, au beurre et parsemées de miettes de pain.

**SOUPE AUX PRUNES***Češpljeva juha*

Soupe au lait à la bouillie de millet agrémentée de pruneaux cuits.

**PÂTES ROULÉES ET POCHÉES FOURRÉES AUX ŒUFS***Jajčni štruklji*

«Štruklji» de pâte à pain cuits, farcis d'œufs, sautés aux cretons et assaisonnés de persil.

**GALETTE DE PAIN ROULÉE***Žemeljna potica*

Il s'agit en réalité d'une galette composée de tranches de pain, nappées de crème chauffée ou de «Škrlupec». Cette galette est placée dans un moule rond avant d'être recouverte de pâte au levain disposée en couches.

**COMPOTE DE POIRES AUX PETITES PÂTES FARCIES ROULÉES ET POCHÉES***Hruškova čežana s štrukeljci*

Les petits «štruklji» sont composés de farine et de l'eau de cuisson des poires. Après avoir séché les petits «štruklji» et les avoir cuits quelque peu au four, la cuisson se poursuit dans la compote de poires.

Carinthie 13

**CAILLEBOTTE DE CARINTHIE AUX OIGNONS ET À L'HUILE DE POTIRON***Koroška skuta s čebulo in bučnim oljem*

Succulent petit-déjeuner ou collation à base de fromage frais, crème, épices, oignon et arrosé d'huile de potiron.

**CHAUSSONS FOURRÉS AUX FRUITS***Kvočevi nudlji*

Sorte de raviolis farcis de poires séchées et broyées. Ils se préparent aussi avec d'autres farces.

**SPÉCIALITÉ AU MOU DE PORC ET AU PAIN***Mežerli*

Ancien plat très succulent, préparé lors de l'abattage des porcs. Il se compose de tripes de porc, de veau ou de mouton, de pain, d'épices et d'œufs. Il est souvent servi avec des pommes de terre vinaigrées ou en accompagnement.

**RAIFORT DE PAIN DE CARINTHIE***Koroški kruhov hren*

Le raifort râpé accompagné parfois de crème aigre est un élément typique de la cuisine de Carinthie ; il se présente sous la forme d'une sauce épaisse à base de pain mouillé avec du bouillon de viande et il se déguste avec de la viande et des pommes de terre sautées. On le retrouve souvent dans l'offre culinaire des fermes touristiques.

**ROULADE AU FROMAGE FRAIS***Povitnek*

Roulade de pâte à pain farcie de fromage frais, sarrasin, œufs, cretons ou de ciboulette. Elle peut accompagner les viandes ou se manger en plat unique au dessert.

**GALETTE DE SEIGLE***Trenta*

Galette préparée avec des restes de pâte à base de farine de seigle, typique de la Carinthie, nappée de crème et parsemée de sel et de cumin. Son nom provient du verbe «potrentati» qui signifie en dialecte de Carinthie «étirer la pâte» sur la pelle du boulanger.

Haute vallée de la Savinja 14

**FROMAGE FORT
MÓHOVT AUX ÉPICES***Móhovt*

Pâte à tartiner composée de fromage frais de maturation moyenne auquel on ajoute du sel, du cumin et de la crème. Elle accompagne parfaitement les charcuteries.

**FROMAGE FORT SIRNEK
DU SOLČAVSKO***Solčavski sirnek*

Fromage piquant, mûri en baquet pendant 3-4 mois, au sel et au cumin. Il se tartine à merveille sur du pain noir, accompagne aussi les charcuteries, les pommes, les confitures de sureau ou de prunes et le miel. Le sirnek est aussi à la base du velouté appelé »sirnica«.

**BOULETTES SUCRÉES***Ubrnjenik*

Ce plat est également appelé »obrnenk« ou »ubrnenk« et est à base de farine de maïs, de sarrasin ou de froment sauté, arrosé de lait salé bouillant auquel on ajoute de la crème sucrée et du beurre. On forme des petites boulettes qui seront servies chaudes ou froides pour accompagner le café ou le lait caillé.

**GALETTE POHLA***Pohla*

Galette ronde sucrée ou salée faite de farine blanche ou de maïs aux bords retournés et farcie de fromage frais, crème aigre, cumin et sel ou encore de pommes et de fromage frais, ou de fromage frais et d'estragon ainsi que de sucre.

**NOQUES POUR LA SOUPE***Fituš*

Les boulettes de sarrasin et de sang de porc frais sont excellentes en soupe et sont un plat typiquement consommé lors de l'abattage des porcs.

**ASSIETTE DE FROMENT***Zdrkanka*

Petits grains de froment cuits dans du lait et assaisonnés de beurre. Plat unique au petit-déjeuner auquel on peut ajouter des pruneaux et de la cannelle.

**GALETTE DE SARRASIN***Ajdnek*

Pain savoureux et copieux à base de sarrasin et de plusieurs couches de noix broyées, miel et cannelle.

**ESTOMAC DE PORC FARCI
DE LA HAUTE VALLÉE
DE LA SAVINJA***Zgornjesavinjski želodec*

Charcuterie de haute qualité et protégée faite de viande de porc de qualité supérieure et de lard.

Zasavje 15

**BEIGNETS DE TROJANE***Trojanski krofi*

La cuisine moderne de l'auberge Konšek de Trojane développe également son offre culinaire en se basant sur l'héritage gastronomique laissé par les beignets frits et justement ceux de Trojane sont devenus une marque commerciale reconnue.

**OMELETTE FUNŠTERC
OU SOLEIL DE
LA MINE***Funštrc ali knapovsko sonce*

Sorte de crêpe à base de farine, oeufs et lait ou seulement de farine et eau qui autrefois était le plat typique des mineurs.

**PLATÉE AUX PÂTES
ET AUX POMMES
DE TERRE***Grenadirmarš*

Plat sauté et assaisonné à base de pommes de terre cuites et de pâtes, parfois additionné d'œufs, héritage des rapports avec l'ancien empire austro-hongrois.

**CRQUES FRITES***Krumpentoč*

Beignets de pommes de terre râpées qui étaient préparées dans les familles de verriers de Hrastnik.

**SAUCISSE DE FOIE***Zasavska jetrnica*

Saucisse à mi-maturation typique servie lors de l'abattage des porcs en Zasavje, farcie de foie et dégustée chaude ou froide.

Haute Carniole 16

« CARPES » DE RATEČE FOURRÉES AUX POIRES

Rateški kocovi krapci

Petits chaussons cuits et assaisonnés, à base de pâte de pommes de terre et farcis de poires séchées et cuites, de semoule de maïs, de sucre (miel) et de cannelle. Sans sucre ni cannelle, ils accompagnent parfaitement les plats de viande et les sauces.



FROMAGE TRNIČ

Sir trnič

A Velika planina, au-dessus de Kamnik, de très anciennes méthodes de préparation de petits paquets de fromage de carnaval décorés que l'on offrait en cadeau aux jeunes filles en témoignage d'amour et de fidélité.



FROMAGE PIQUANT MOHANT DE BOHINJ

Bohinjski mōhant

Ce fromage à pâte semi-dure, au parfum prononcé et au goût piquant et amer est une spécialité fromagère de la région de Bohinj. Il s'agit d'un fromage typique de la région qui jouit de l'appellation d'origine contrôlée.



SPÉCIALITÉ À LA CRÈME ET À LA FARINE

Másovnik ali máslenik

Plat copieux à base de farine blanche, de sarrasin ou de maïs cuit dans de la crème chaude. Ce plat se consomme idéalement en plat unique avec du pain noir ou en accompagnement de pâtes de sarrasin ou de maïs.



PÂTES DE SARRASIN ET DE MAÏS

Ajdovi in koruzni žganci

Au 19^{ème} siècle déjà, on entendait souvent que les «pâtes étaient le pilier de la Kranjska». Aujourd'hui encore, qu'elles soient à base de farine de sarrasin ou de maïs, ou plus rarement d'orge, cuites de deux manières, elles représentent un des plats typiques de la Gorenjska.



BONNET DE GEORGES

Jurjeva kapa

Beignet ou omelette à base d'œufs, de farine et d'eau, sucrés ou salés, pour accompagner les pâtes de sarrasin.



« CARPES » DE SARRASIN

Ajdovi krapci

Même s'il existe de nombreuses recettes, la recette la plus utilisée prévoit de cuire ces chaussons en pâte de sarrasin et farcis avec du fromage frais ou de colostrum. Plat unique qui se consomme parfaitement seul ou accompagné d'une salade en été et de choucroute ou de navets en hiver.



« CARPES » DE RATEČE FOURRÉES AU FROMAGE FRAIS

Rateški špresovi krapci

Chaussons en pâte sans levain cuits et assaisonnés, farcis de fromage frais, de polenta de maïs, oignons et œufs.



BOUILLIE DE MILLET DE ŠKOFJA LOKA

Loška medla ali midla

Plat assaisonné et épais à base de bouillie de millet et de farine de sarrasin auquel on peut ajouter du lait.



KACHA DE SARRASIN AUX CHAMPIGNONS

Ajdova kaša z gobami

Combinaison savoureuse et aromatique de bouillie de sarrasin et de champignons des bois frais et grillés. Il est recommandé d'utiliser des bolets mais le plat est aussi délicieux avec un mélange d'autres types de champignons frais.



PLATÉE DE CHOU ET DE POMMES DE TERRE

Govnác

Ce plat, appelé aussi «presnek» est un pot-au-feu assaisonné et épais préparé à base de chou découpé en morceaux et de pommes de terre. Se consomme idéalement en plat unique ou en accompagnement de poule ou de rôti.



NAVETS FARCIS DE ŠKOFJA LOKA

Loška smojka

Navets cuits, assaisonnés et farcis de bouillie de millet. Autrement, consommé uniquement lors du jeûne, ce plat constitue aujourd'hui un excellent repas chaud en plat unique ou en accompagnement.





PAINS D'ÉPICES FAITS MAIN

Dražgoški kruhek

Ce pain d'épice d'ornement ou figuratif, façonné à la main au départ d'une pâte à miel et épices représentait un cadeau traditionnel. Aujourd'hui, ce pain d'épice est vendu en tant que souvenir.

BOYAUX OU ESTOMAC DE PORC FARCI

Gorenjska danka ali želodec s kašo

Les estomacs ou les gros boyaux de porc farcis de viande, de bouillie de millet et d'épices, légèrement fumés sont des mets savoureux préparés lors de l'abattage des porcs. Ce plat cuit se déguste chaud ou froid et se présente en rondelles.



CÔTELETTES D'AGNEAU DE TRŽIČ

Tržiške bržole

Pot-au-feu à base de côtelettes d'agneau cuites et de légumes ; peut se consommer en plat unique ou en accompagnement.



LARD HACHÉ DE BOHINJ

Bohinjska zaseka

Le lard est d'abord salé puis fumé à froid et séché à l'air. Il est ensuite moulu et placé dans un plat et arrosé de saindoux. Le lard haché est excellent tartiné sur du pain ou utilisé comme graisse dans de nombreux plats.



JUS DE BAIES DE SUREAU

Trják ali terják

Extrait de baies de sureau obtenu après deux jours de cuisson et utilisé comme boisson thérapeutique.



SAUCISSE DE CARNIOLE

Kranjska klobasa

Produit slovène le plus connu au monde fabriqué sur base d'un riche héritage en matière de transformation de la viande de porc. La plus ancienne mention faisant référence à la saucisse de «Kranjska» remonte à l'an 1896.



PÂTES FARCIES ROULÉES SUCRÉES ET POCHÉES DE CARNIOLE

Kranjski štrukelj

La première publication de la recette pour ce dessert date de 1868, année de publication du livre de cuisine « Slovenska kuharica » de Margareta Pleiweis. Ce sont des crêpes roulées, gratinées et farcies à la bouillie faite à la partir de la crème ou du lait, des œufs et du sucre vanillé.

FARCE DE HAUTE CARNIOLE

Búdl ali gorenjska prata

Pain long ou miche de pain blanc farcis de farine de maïs cuite au beurre ou à la crème. Après cuisson, le pain est coupé en tranches.



CRÉPINETTES AUX TRIPES ET À LA TÊTE DE PORC

Mávržli ali máželjni

Viande de porc tranchée et (ou) tripes, enroulées dans un filet de porc et rôtie au four. Plat typique de toute la région des Alpes slovènes. Ce plat est consommé avec de la choucroute ou des navets et des pommes de terre en robe des champs.



TRANCHE À LA CRÈME DE BLED

Blejska kremšnita ali kremna rezina

Tranche à la crème faite de pâte feuilletée, garnie de crème à la vanille et de crème sucrée. Créée après la Deuxième guerre mondiale, elle représente la principale spécialité culinaire de Bled.



Rovtarsko, Idrijsko, Cerkljansko 17

KNÖDEL DE FARINE EN SAUCE
Idrijski žlikrofi z bakalco

Petits raviolis de pâte tendre cuits à l'eau, farcis de pommes de terre, oignon, graisse et épices. Ce plat typique est apparu à Idrija au début du 20ème siècle dans l'alimentation des mineurs. Ces raviolis sont excellents assaisonnés ou nappés de sauce »bakalca« à base de viande de mouton ou de lapin.


PLATÉE DE CHOU ET DE POMMES DE TERRE
Smukávc

Pot-au-feu assaisonné à base de chou frisé, chicorée, navets, chou et pommes de terre.


SPÉCIALITÉ AUX POMMES ET AUX HARICOTS
Karáževc

Plat assaisonné à la purée de pommes et haricots ou pommes et pommes de terre.


PETITS GÂTEAUX FOURRÉS
Pajtičke

Petits gâteaux de pâte au levain assaisonnés et coupés en tranches, farcis de noix broyées et d'oignon.


ESTOMAC FARCİ DE ŠEBRELJE
Šebreljski želodec

Estomacs de porc farcis avec la meilleure viande de porc et d'un peu de lard. L'excellence de ce produit est liée aux conditions climatiques que l'on trouve sur le plateau de Šebrelj et à sa maturation qui se fait entre deux planchettes en bois.


GÂTEAU ROULÉ FOURRÉ À LA LIVÈCHE
Lúštrkajca

»Potica« de printemps ou d'été farcie au céleri.


GÂTEAU ROULÉ FOURRÉ À LA CIBOULETTE
Želševka

»Potica« salée de printemps et d'été, farcie de ciboulette.



Vallée de la Soča 18

FROMAGE TOLMINC

Sir Tolminc

Témoignage d'un riche héritage en matière de production de fromage dans la région élargie de Tolmin. Il fut cité sous ce nom déjà en 1756.



POMMES DE TERRE ET CAILLEBOTTE

Čompe s skuto

Des pommes de terres cuites en robe des champs («čompe») constituent un plat typique de cette région gastronomique de Slovénie depuis le 19^{ème} siècle. Chaque année se déroule à Bovec la manifestation touristique appelée «la nuit des čompe».



FROMAGE DE BOVEC

Bovški sir

La production du fromage de Bovec est attestée par des écrits datant de 1328 lorsqu'il était produit dans les alpages de Trebiščina. A l'origine, il était fabriqué exclusivement avec du lait de brebis. Aujourd'hui, on y ajoute également du lait de chèvre et de vache.



KNÖDEL DE FARINE DE MAÏS

Búlje

La bulja ou bulje sont des boulettes de pâte faites de farine de maïs, de sucre, raisins secs, cannelle et graisse ou encore des chaussons de pâte garnis de farces variées. D'autres farces sont également possibles.



PÂTES ROULÉES ET FOURRÉES AUX POIRES SÉCHÉES DE TRENTA

Trentarske kloce ali kraf

«Štruklji» de pâte à pain farcis de poires séchées et de farine de maïs et assaisonnés de beurre.



TRUITE MARBRÉE EN FARINE DE SARRASIN OU DE MAÏS

Soška postrv v ajdovi ali koruzni moki

La noble truite de la Soča (truite marbrée saumonée) est selon la tradition, panée dans de la farine de sarrasin ou de maïs, puis frite dans de la graisse ou de l'huile.



CHAUSSENS DE BOVEC

Buški kraf

Chaussons garnis de poires sèches, compote de pomme, raisins secs, noix et épices.



PÂTES FARCIES ROULÉES ET POCHÉES DE KOBARID

Kobariški štruklji

Variété particulière de «štruklji» ou chaussons assaisonnés, garnis de noix, raisins secs et épices préparée à Kobarid et dans sa région.



PURÉE DE LÉGUMES ET DE POMMES DE TERRE

Poštoklja

Plat assaisonné de pommes de terre en purée, au fromage râpé et feuilles de navet ou également de chou, chicorée, pissenlit, haricots verts ou autres légumes. Le nom de ce plat se rapporte à son mode de préparation : en effet, les ingrédients sont réduits en purée («štokati») avec une cuiller en bois.



OMELETTE FRIKA

Frika

Cet ancien plat de berger est une omelette faite de pommes de terre, fromage et œufs ou d'une autre combinaison de ces ingrédients.



Goriška Brda 19

CERISES DE GORIŠKA BRDA

Briške češnje

Les cerises ainsi que d'autres fruits et les vignobles font partie des richesses naturelles caractéristiques de la région de Brdo. La production de cerises relève d'une riche tradition ; en effet, ce sont les habitants de Brdo qui approvisionnent les grandes villes et les lieux de villégiature.



PAIN DE PÂQUES

Kruh križnik

Variété de pain de fête préparé pour la fête de Pâques dans la région occidentale de Brda, fait de la meilleure pâte pour la »potica«, à laquelle on ajoute des figues sèches trempées dans de l'eau-de-vie ou du vin, des noisettes, du miel et de la cannelle. Il doit son nom à la croix entaillée en son sommet.



POLENTA BLANCHE ET JAUNE

Bela in rumena polenta

Même si la polenta n'est pas un plat originaire de la région de Goriška Brda ni des régions méditerranéennes de Slovénie, elle représente encore de nos jours un plat quotidien consommé en tant que plat principal et davantage comme accompagnement chaud ou froid des plats de viande et de légumes.



OMELETTES AUX HERBES

Frtálje ali cvrče

Omelettes à base d'œufs appelée aussi »cvrče« à base d'herbes fraîches et de condiments les plus variés. Même en accompagnement de jambon sec et de saucisses, elles attestent de la créativité culinaire liée à l'environnement naturel.



SAUCES À LA VIANDE

Toči

»Toči« est un terme qui désigne les sauces à base de viande, les goulaschs les plus variées, dans lesquelles on trempait (»točati«) la polenta ou le pain. Ils se réfèrent aux plats quotidiens pris au petit-déjeuner ou au dîner et sont de véritables trésors d'improvisation culinaire.



SAUCISSES DE COUENNE, BOUDINS, SAUCISSES AUX TRIPES DE PORC

Krodegini, šankanele, markandele

Il s'agit de trois produits typiques de la période de l'abattage des porcs : »krodegini« ou »kožarice«, »šankanele« (boudins) et markandele (saucisses de tripes de porc).



BOULETTES DE PAIN

Fuje

Boulettes de pain trempées dans de la soupe de jambon à laquelle on a ajouté de la farine, des œufs, des tripes et de l'oignon, le tout enroulé dans des tranches de jambon sec. Ce plat est aussi appelé »fulje« ou »punjave«.



GÂTEAU ROULÉ À BASE DE PÂTE FEUILLETÉE

Šfojáda

»Potica« de pâte feuilletée garnie de farces variées (par ex. aux noix, pignons, raisins secs).



PÂTES ROULÉES ET POCHÉES FOURRÉES AUX OLIVES

Štruklji wljkáva

Il s'agit de »štruklji« à base de pâte sans levain, farcis de morceaux de saucisse ou de salami frits, d'olives et d'épices. Leur nom provient de l'appellation en langue dialectale des olives »wljke«, ingrédient de la farce.



SPÉCIALITÉ À LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

Pišťúnj

Plat épais à base de purée de pommes de terre, de haricots verts et de potiron, assaisonné de cretons ou de lard. Se consomme en plat unique ou avec du pain.



POTÉES

Kúhnje

Dans la région de Brdo, le terme dialectal »kuhnja« désigne une large variété de pots-au-feu savoureux à base de viande et de légumes appelés ailleurs »mineštre«.



GÂTEAU ROULÉ

Hubánca

»Potica« enroulée en forme d'escargot à base de noix et de raisins secs.



Goriška 20

GÂTEAU ROULÉ DE GORICA À BASE DE PÂTE FEUILLETÉE*Goriška gubánca*

Dessert typique de fête de cette région méditerranéenne slovène. Son nom se réfère aux couches de pâte (gube) qui séparent la farce. La gubanca n'est pas trouée en son milieu contrairement la »potica« gâteau apparenté et plus récent.

**CHICORÉE DE GORICA***Goriški radič*

La grande tradition et popularité relative à la chicorée et aux plats à base de chicorée proviennent de l'Italie voisine, tandis qu'en Slovénie, dans la région de Goriška, elle a donné lieu à de nombreuses variations locales.

**GOULACHE DE GORICA ET POLENTA***Goriški golaž s polento*

Variété moins piquante de goulasch hongroise qui assurait aux hommes une excellente collation matinale.

**SPÉCIALITÉ À LA PURÉE ET AU CHOU***K'p'rouc*

Pot-au-feu assaisonné à base de chou frisé et de farine de maïs.

**RAGOÛT DE VEAU***Žvarcet*

Savoureuse sauce de viande de veau qui accompagne la polenta, les pâtes, spaghettis ou le riz. Il n'existe pas de recette unique ce qui prouve une fois de plus la grande créativité de chaque cuisinière.

**BOUDIN***Mulce*

Variété de boudins noirs farcis de sang de porc, de farine de maïs, de raisins secs, de sucre et d'épices. Les boudins sont d'abord cuits puis découpés en rondelles et frites dans du beurre.

**PÂTES***Bleki*

Pâtes cuites populaires, assaisonnées de petits morceaux de jambon sec frites dans le beurre.

**POTAGE AUX TRANCHES DE PAIN RASSIS***Sope*

Tranches de pain rassi arrosées de soupe de céleri.

**PAIN DE FÊTE***Pinca*

Copieux pain de fête levé, légèrement sucré.

**SAUCISSES AU VIN DE GORICA***Goriške pečenice v vinu*

Saucisses cuites au vin blanc de la région de Brdo que l'on accompagne de choucroute ou de navets, de moutarde et de raifort.

Vallée de Vipava 21



FROMAGE DE NANOS

Nanoški sir

Ce fromage fait également partie de la marque commerciale «saveurs de la vallée Vipavska dolina». Fromage de haute qualité issu du riche héritage en matière d'élevage et de production fromagère sur le plateau du Nanos où le fromage est produit depuis le 16ème siècle.



POTÉE DE VIPAVA

Vipavska jota

Plat originaire de Carnia avec variétés locales. Il s'agit d'un pot-au-feu à base de choucroute (certains le préparent également avec des navets, chou et chou frisé ou feuilles de betterave rouge), haricots, pommes de terre, saindoux, farine, ail et poivre.



MINISTRONE AUX HARICOTS

Fižolova mineštra

Épaisse soupe à base de haricots entiers en grains et écrasés avec de la polenta de maïs. Une parmi les innombrables soupes, tout en étant la plus répandue.



SOUPE AU CÉLERI

Šelinka

Soupe à base d'oignons, de feuilles de céleri, de légumes et d'épices ainsi que de viande de porc que l'on fait mijoter dans celle-ci. Elle est servie avec de la polenta.



POTÉE

Skuha

Pot-au-feu à base de lentilles ou de haricots en grains et épices, assaisonné de vinaigre. On peut y faire également mijoter des saucisses ou des tranches de jambon cuit.



JAMBON CRU DE LA VALLÉE DE VIPAVA

Vipavski pršut

Variété récente de jambon de haute qualité obtenu sur base de la meilleure viande de porc de production slovène. Il est produit sous la marque commerciale commune «Saveurs de la vallée Vipavska dolina» par la société MIP de Nova Gorica.



PÂTES ROULÉES ET POCHÉES DE LA VALLÉE DE VIPAVA

Vipavski štruklji

«Štruklji» de pâte au levain cuits dans un essuie et farcis de noix, fromage frais, raisins secs et sucre.

Karst 22



SOUPE ÉPAISSE AU CÉLERI

Šelinka

Pot-au-feu ou soupe épaisse à base d'oignons et de feuilles de céleri, pommes de terre, riz, haricots, auquel on ajoute une cuiller de vinaigre ou de vin sec.



POTÉE DU KARST

Kraška jota

La jota du Karst est préparée avec de la choucroute ou des navets et toujours avec des pommes de terre. Il existe une variété de jota sucrée du karst préparée avec des pommes de terre écrasées et des haricots auxquels on a ajouté des carottes rouges, épices et séchage de la viande.



JAMBON CRU DU KARST

Kraški pršut

Tradition de plusieurs siècles de salage et séchage de viande de porc, en particulier de la cuisse de porc que la buria transforme en un produit de haute qualité, jouissant de l'appellation d'origine contrôlée.



PANCETTA DU KARST

Kraška panceta

Lard maigre séché dans le Karst pour devenir une savoureuse pancetta. Celle-ci contribue largement à l'offre de charcuteries de la région et est incontournable dans la préparation de certains plats.

LONGE DE PORC DU KARST

Kraški zašinek

Cou de porc séché, une spécialité incontournable des produits de viande du Karst.



Istrie slovène 23

PÂTES*Pašta*

Pâtes maison qui étaient préparées à l'occasion des grandes fêtes, mariages et autres occasions. C'est la raison pour laquelle elles étaient servies avec de la pancetta frite, de la goulasch ou d'autres sauces.

POTÉE D'ISTRIE*Istrska jota*

La jota d'Istrie est préparée avec de la choucroute et des haricots en grains et contrairement à la jota du Karst, elle ne contient pas de pommes de terre.

OMELETTE FRITAJE*Fritaje ali frtalje*

Omelettes typiques de printemps à base d'œufs et auxquelles on a ajouté du jambon sec ou du lard, parsemées d'asperges sauvages, de jeunes pousses de houblon sauvage et de clématites.

MINISTRONES*Mineštre*

On désigne par ce terme des pots-au-feu consommés chaque jour en Istrie. Les plus courants étaient ceux aux fèves, aux pâtes et haricots, à côté du riz et des soupes aux légumes et à l'orge perlé.

QUENELLES DE PAIN RASSIS*Nákeldá*

Quenelles de pain rassi arrosées de bouillon de poule, auxquelles on a ajouté des œufs, du fromage de brebis râpé, des raisins secs, du lard et comme épice principale, de la sarriette de montagne.

PÂTES FARCIES ROULÉES ET POCHÉES D'ISTRIE*Istrski štruklji*

Toutes les variétés de »štruklji« d'Istrie sont cuites à base de pâte à pain et garnies de diverses farces. Parmi celles-ci, citons celles au fromage frais, fromage, jambon sec, cretons, épinards, noix, pommes, pommes de terre et aux nombreuses herbes.

MORUE SÉCHÉE, BLANCHE ET ROUGE*Bakala na belo in rdečo*

Il s'agit probablement du plat le plus populaire à base de morue séchée préparé »nature«, présent également sur les tables le soir de Noël. Le bakala »rouge« est servi avec des pommes de terre cuites, du pain ou de la polenta.

POISSONS MARINÉS*Ribe v šavorju*

Ce mode de préparation est unique-ment adapté aux petits poissons de mer comme les sardines, anchois, mendoles, rougets et autres.

CALAMARS*Kalamari*

Les calamars se préparent de différentes façons. Ils sont le plus souvent grillés (peuvent également être farcis) et frits. Le riz au calamars est un plat délicieux.

MOULES*Pedoči*

Les pedoči ou moules sont, selon l'expérience des anciens, les meilleures en juillet et août. Elles sont préparées de plusieurs façons, en sauce, à la »buzara« ou cuites à la poêle.

MICHE AUX FIGES*Figov hlebček*

Produit exceptionnel à base de figes séchées broyées qui, additionnées de jus de raisin ou de figue, forment une miche légèrement roulée dans la farine. Cette miche se conserve exceptionnellement longtemps. Coupée en tranches, celles-ci se dégustent comme un dessert sain et naturel sans sucre ajouté ni conservateurs.

PAIN AUX OLIVES ET PAIN AUX FIGES*Kruh z oljkami**in figov kruh*

Type de pain de fête à base de farine blanche garni de morceaux d'olives ou de figes.

Brkini, Kraški rob 24

PÂTES*Fuži*

Variété particulière de pâtes maison faites à la main découpées en petits carrés enroulés parfois aussi autour d'une baguette pour leur donner une forme de fourreau. Les fuži accompagnent parfaitement les plats de gibier en sauce et les rôtis.

La découverte de produits agricoles et alimentaires originaux, de Denomination protégée



La République de Slovénie possède une large gamme de produits agricoles et alimentaires dont l'appellation et l'origine géographiques sont protégées, ceux-ci jouissent d'une réputation traditionnelle et d'une haute qualité. Parmi les produits alimentaires dont l'appellation d'origine est protégée, citons le fromage de Nanos, tolmenc, de Bovec et le móhant un fromage piquant et original de Bohinj. Font aussi partie de ce groupe de produits d'appellation protégée, l'huile d'olive extra vierge de l'Istrie slovène, le jambon cuit de Prekmurje, le miel de Kočevje et du Karst, le sel des salines de Sečovelje où est également produite la fleur de sel de qualité exceptionnelle. Parmi les produits dont l'appellation d'origine est protégée, citons l'huile de potiron de Prekmurje, les estomacs de Haute-Savinja et de Šebrelje, le jambon sec du Karst et la viande de tünka de Prlekija. Parmi les produits de prestige et de réputation traditionnelle, les desserts slovènes les plus typiques sont la gibanica de Prekmurje, les chaussons de pâte, les žlikrofi de Idrija et pas moins de trois galettes en Bela krajina, la galette de Bela krajina, la povitica de Bela krajina et la povitica simple. Parmi les produits reconnus de haute qualité, la viande de veau portant le label »Zlato zrno«, un miel dont la teneur en humidité est de max.18% et l'indice HMF de max.n15 mg/kg, du porc d'élevage portant la marque commerciale »Pigi«, des volailles élevées en plein air, des volailles d'élevage portant la marque commerciale »Domači goriški piščanec« et l'épeautre »Izida«. Tous ces produits contribuent fortement à la qualité de l'offre gastronomique de la Slovénie. Les eaux naturelles minérales slovènes rentrent également dans cette catégorie de produits d'excellence : (Juliana, Edina, Kostela, Tiha, Dana, Kaplja, Primaqua, Donat Mg, Tempel, Radenska Classic, Radenska - Petanjski vrelec, Radenska Light, Radenska Radin) ainsi que les eaux-de-vie. L'eau-de-vie de fruits de Dolenjska, la poire de Gorenjska, la prune de Brkini, le genièvre du Karst et la rakija de Kostelj sont les garants de la qualité des eaux-de-vie slovènes. Il convient également de mentionner quelques vins d'origine comme le cviček de Dolenjska, la črnina de Metlika, le šipon, ranina, zelen, pinela, rebula, teran du Karst, klarnica, vitovska grganja, refošk, malvazija. Il existe encore d'autres produits particuliers et exceptionnels qui façonnent la richesse gastronomique de la Slovénie, en passe d'obtenir l'appellation protégée. Comme par exemple, la saucisse de Kranjska, le ajdnek de Savinja (plat à base de sarrasin), le foie de Zasavje et d'autres.



OLIVES ET HUILES D'OLIVE

Une fabrication écologique, une grande qualité, une offre
variée et bien conçue, une entreprise exemplaire

Vanja



Vanja Dujc, Dolga reber 4, 6000 Koper, Slovénie, mobile: +386 40 2345 37
courriel et site: vanjadujc@volja.net, www.vanjadujc.net

A la Découverte du charme Des événements gastronomiques



La variété de la gastronomie slovène peut également être découverte en participant à certaines manifestations thématiques. Celles-ci visent à exposer l'héritage alimentaire, en mettant l'accent sur l'originalité de certains vins ou boissons, à faire découvrir la cuisine, à déguster des plats et à organiser des concours de la meilleure préparation de certaines spécialités locales. Chaque année, à Ptuj, se déroule la plus grande exposition nationale intitulée «Les délices des fermes slovènes» au cours de laquelle sont évalués des produits comme le pain, les produits de viande, l'huile d'olive et de potiron, les fromages et autres délices proposés par nos fermes. Durant l'été, de nombreuses fêtes offrent l'occasion de montrer les travaux qu'effectuaient nos ancêtres pour assurer leur survie.

Au littoral, citons en particulier, le festival des Salines ou la fête de Piran et dans les salines de Sečovlje où est encore produit un des produits gastronomiques des plus intéressants, à savoir la fleur de sel. En automne, divers pique-niques mettant les châtaignes à l'honneur sont organisés et où l'on déguste également le vin nouveau, ainsi que des journées dédiées par ex. aux potirons, haricots, prunes, choux, etc... tous ces produits qui à cette époque de l'année viennent remplir les caves, les greniers et les garde-manger et permettent d'enrichir l'offre gastronomique jusqu'à l'année suivante.

MOIS	LOCALITE	NOM DE LA MANIFESTATION	ORGANISATEUR/INFORMATIONS
mars	Sevnica	Fête du salami à Sevnica	Društvo salamarjev Sevnica, +386 7 814 06 71
avril	Pomjan	La plus grande omelette d'asperges d'Istrie	Istrska klet Pomjan, +386 41 649 339
mai	Rečica ob Savinji	Appréciation des estomacs de Haute-Savinja	Združenje izdelo. zgornje savinjskega želodca, +386 31 471 126
	Višnjevik	Fête du vin rebula et de l'huile d'olive	TIC Brda, +386 5 395 95 94
	Ptuj	Les délices des fermes slovènes	Kmetijsko gozdarski zavod Ptuj, +386 2 749 36 10
	Metlika	Le Printemps du vin	TIC Metlika, +386 7 363 54 70
	Marezige	Fête du vin refošk	Org. odbor praznika refoška, Marezige, +386 5 655 12 40
juin	Ljubljana	Vino Ljubljana	Gospodarsko razstavišče, d.o.o., +386 1 300 26 00
	Dekani	Fête traditionnelle de l'olivier	TD Dekani, +386 41 348 077
	Dobrovo	Fête des cerises	TIC Brda, +386 5 395 95 94
	Izola	Les journées de l'olivier (fête du vin, du poisson et de l'huile d'olive)	Center za šport, kulturo in prireditve Izola, +386 5 640 35 39
	Čatež	Fête du cviček de Čatež	Vinogradniško TD Čatež pod Zaplazom, +386 41 615 295
	Brda	Journée caves ouvertes	TIC Brda, +386 5 395 95 94
	Šentrupert	Le cviček à Šentrupert	Društvo vinogradnikov Šentrupert, +386 31 381 080
	Ljubljana	Les dimanches des fraises	TD Besnica-Janče, +386 1 367 11 85
	Laško	Manifestation touristique traditionnelle bière et fleurs	TD Laško, +386 3 733 89 50, www.turisticnodrustvo-lasko.si
	Polenšak	Fête de la moisson	TD Polenšak, +386 41 403 713
juillet	Šempas (Ozeljan)	Fête de la polenta	TD Ozeljan - Šmihelj, +386 41 631 299
	Smokvica	Fête »Šagra Kur en bot« et Journée de la figue d'Istrie	Društvo Figaruola Koper, +386 5 657 12 01
	Polhov Gradec	Journées du miel	Božnar čebelarstvo, d.o.o., +386 1 364 00 20
	Medana	Journées de la poésie et du vin	TIC Brda, +386 5 395 95 94
	Izola	Fête des pêcheurs	Center za šport, kulturo in prireditve Izola, +386 5 640 35 39
	Prvačina	Fête des pêches	TZ - TIC Nova Gorica, +386 5 330 46 00
	Dutovlje	Fête du vin teran et du jambon sec	Peter Gerc, s.p., Dutovlje, +386 41 513 675
	Dornava	Fête de Lükari	TED Lükari Dornava, +386 51 399 850
	Piran	Le festival des salines	Avditorij Portorož, +386 51 399 850
	Sora pri Medvodah	Concours de la meilleure saucisse de Kranjska	Hiša Jezeršek, Sora pri Medvodah, +386 1 361 94 11
septembre	Hrovača	Journée des haricots	VETD Hrovača, +386 51 364 701
	Ljutomer (Pristava)	Journée de la pogača	TKD Mak Pristava, +386 2 584 97 80
	Ljutomer (Pristava)	La culture des potirons à Mekotnjak	TD Stara Cesta, +386 41 276 402
	Slivje	Les journées de la prune	TD Dimnice Slivje, +386 41 450 569
	Ljubljana	Zeljada (fête du chou)	TD Zajčja Dobrava, +386 41 708 362
	Bodonci	Fête du potiron	Društvo kmečkih žena Klas Bodonci, +386 2 549 12 03
	Puconci	Fête »Zlata kijanca z dōdolijado«	KTD Pucomci, +386 2 545 14 79
	Ljubljana	Les journées de la prune	TD Besnica - Janče, +386 1 367 11 85
	Šalovci	Journée du chou	TD Šalovci, +386 2 559 80 50
	Podsreda	Fête de la pomme de Kozjansko	Kozjanski park, +386 3 800 71 13
octobre	Kanal ob Soči	Fête traditionnelle de la chataigne à Lig	TD Kolovrat Lig, +386 41 390 952
	Vallée de la Vipava (Vipacco)	Celliers de la vallée de Vipava	RA ROD Ajdovščina, +386 5 365 36 00
		Nombreuses célébrations de la Saint-Martin dans tout le pays	
	Strunjan	Fête des kakis (vente et exposition de spécialités à base de kakis)	TD Solinar Strunjan, +386 5 678 20 00
	Zgornja Kungota	Journée portes ouvertes des caves à vin de Svečina	TD Svečina, +386 2 656 01 71
	Drašiči et ses environs	Promenade sur les routes des maisons de vignerons de Soseska à Drašiči	TIC Metlika, +386 7 363 54 70
	Prevalje	Fête	Sadjarsko društvo Mežiške doline, +386 41 620 631
	dans toutes les grandes villes	Foires de Noël et de Nouvel An avec restauration	TIC, TD, idr.



Gôûter aux spécialités des auberges,



Selon un ancien dicton slovène, vous trouverez une auberge là où Dieu tend sa main vers l'extérieur ! S'il s'agit d'une image de notre hospitalité, la philosophie de la sagesse populaire qui durant des siècles s'est développée également au sein des auberges, «temples de la bonne chère et du bon vin» pourra se perpétuer. Le caractère typique des auberges basées sur les traditions familiales s'est conservé jusqu'à nos jours et c'est également dans les auberges que vous trouverez aujourd'hui la meilleure offre gastronomique slovène. En vérité, pas toujours ni partout selon la même qualité. Il existe environ un millier d'auberges dans le pays et parmi elles, nombreuses sont celles qui représentent le

fleuron de notre gastronomie. Certains propriétaires utilisent le nom de restaurant plutôt que celui d'auberge, mais ne vous y trompez pas. Fondamentalement, il n'y a pas de différence. Pour faire la différence selon les normes des autres pays du monde, seuls les restaurants des hôtels sont de qualité moindre et se distinguent des autres restaurants. L'offre est également complétée par certaines fermes touristiques qui proposent une restauration qui généralement ne comporte que des plats locaux. Et c'est aussi au travers de leur cuisine de chaque jour et des jours de fête que l'on ressent les efforts que les habitants de nos fermes déploient quotidiennement et lors des jours de fête.



restaurants et fermes touristiques

Quand on commence à parler de la gastronomie slovène et de ce qui fait sa renommée, on pense avant tout aux auberges, les *gostilne*. Ces établissements typiquement familiaux, qui se transmettent habituellement de génération en génération, possèdent la plus longue tradition d'offre et de service dans l'hôtellerie-restauration slovène. En plus de la restauration, ils proposent souvent des hébergements. Dans les villes, sur les places et dans les villages, les auberges sont encore et toujours des lieux de rencontre pour les habitants locaux. Mais elles sont également des « temples » de la gastronomie qui présentent une offre attrayante de plats et de boissons. L'association ou groupement des auberges « **Gostilna Slovenija** » a été créé en 2010, afin de mettre en relation et promouvoir les meilleures auberges proposant des plats maison, locaux et slovènes, ainsi qu'une riche offre de vins et de boissons non alcoolisées. Les bonnes *gostilne* sont en effet les derniers maillons des chaînes de distribution des produits de qualité, ingrédients indispensables pour composer une authentique palette de saveurs naturelles. Ces dernières sont indissociables de l'environnement naturel de la Slovénie, avec ses prairies, ses pâturages, ses bois et ses champs cultivés, ses jardins, ses rivières, ses lacs et sa mer. Toutes ces qualités sont concentrées avec amour, savoir-faire et plaisir de recevoir dans les assiettes, sur les tables bien garnies, et dans l'ambiance agréable des auberges. Ne soyez pas surpris si, en arrivant dans une auberge, le maître ou la maîtresse des lieux s'assoit un moment à votre table pour partager avec vous un bon petit verre de vin, en guise de bienvenue.

Certains restaurants prestigieux vous permettent également de goûter la Slovénie et sa gastronomie. Ils proposent de nombreux chefs-d'œuvre culinaires modernes et suivent les tendances actuelles du développement de la gastronomie mondiale. Les fermes touristiques viennent compléter cette offre de saveurs, en proposant pour la plupart d'entre elles des spécialités locales et régionales. La grande majorité de ces fermes dispose également d'hébergements dans des cadres naturels préservés et variés, ce qui permet aux hôtes de découvrir le quotidien et les traditions festives du monde rural.



L'HUILE DE
PÉPINS DE
COURGE DE
L'HUILERIE
KOCBEK DES
CHOCOLATS
FAITS MAIN DES
PAQUETS
CADEAUX AVEC
LES SAVEURS DE
SLOVÉNIE

WWW.KOCBEK1929.COM



WWW.STRAST.SI

Jezeršek

*Enim krajše mleko,
COW'S MILK IS STRONG,
Druzin orehovec
BUT WALNUT LIQUEUR IS STRONGER
JA SLEKO!*



*Kjer raste slasko,
NOTHING LIKE A GAME OF BOULES
stara figa, z balinanjem
IN THE SHADE OF A FIG TREE
Dobro se razmiga!*



KULINARIČNO SREDIŠČE *Centre of culinary arts*

*Kadar si na dolgi poti,
A LOAF IN THE SACKCASE MAKES
v kosčku kruha
every journey worthwhile
Te res ne manj!*



Podjetje Jezeršek je podjetje, ki je posebej dejavno na področju razvijanja sodobne slovenske kulinarike. Kvaliteta je potrjena z mnogimi priznanji, med drugimi z nazivom "Zlati sejalec", - najbolj inovativen turistični produkt leta.

Jezeršek Catering is a family company, especially active in developing modern Slovenian gastronomy. The quality has been recognised by winning different awards. Among others, the company was recently awarded with the "Zlati sejalec", a prize for the most innovative project in Slovenia's tourism.



ZLATI SEJALEC 2009
Slovenska turistična organizacija

*Smuč'i na noge,
DON THE SKIS
klobaso v roke!
don't forget the sausage!*



www.jezersek.si



www.slovenia.info

Slovenska Turistična Organizacija
Slovenian Tourist Board
Dimičeva 13 | 1000 Ljubljana
tel.: +386 1 589 85 50
fax: +386 1 589 85 60
e-mail: info@slovenia.info

I FEEL
SLOVENIA

Éditeur : Office du tourisme slovène • Rédacteurs : Pr Dr Janez Bogataj, Lucka Letič • Conception et mise en page : Terminal studio

Texte : Pr Dr Janez Bogataj • Relecture : Simona Vidic, Veris

Photographies : Toutes les photos sont de Tomo Jeseničnik, les photos en couverture et aux pages 3 et 5 sont de Janez Pukšič, la photo en dernière page et à la page 3 est de Darinka Mladenovič.
Préparation des plats : Gostinstvo Hiša kulinarike Jezeršek, Sora avec quelques collaborateurs externes

Impression : DZS d.d., Založništvo in trgovina

Tirage : 5.000, août 2010.

www.slovenia.info